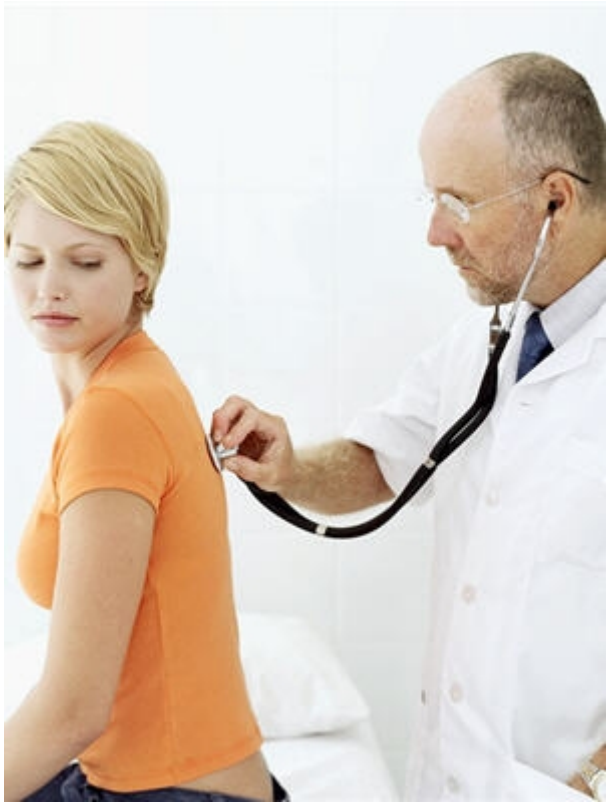
Certificat médical pour le sport : mode d'emploi

Dès qu'il y a "compétition", le certificat de non contre-indication est obligatoire. © Getty Images

Le certificat médical est-il obligatoire ?
Si vous êtes un "joggeur du dimanche" ou un amateur des longueurs en piscine pour le plaisir, personne ne vous réclamera un quelconque justificatif. En revanche, dès qu'il s'agit de compétition, les choses sont différentes.
Pour obtenir une licence ou avoir le droit de s'aligner sur une course à pied ou à vélo, il faut nécessairement présenter un certificat de non contre-indication à la pratique sportive, délivré par un médecin. Cette visite médicale est obligatoire pour éviter tous risques. Chaque année, on dénombre environ 2 000 cas de mort subite du sportif en France.
C'est la loi du 16 juillet 1984 qui a fixé les règles concernant l'organisation des activités physiques et sportives. Elle stipule que "la participation aux compétitions organisées par chacune des fédérations est subordonnée à la présentation d'une licence portant attestation de la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée, ou pour les non-licenciés à la présentation de ce seul certificat médical pour les épreuves qui leur sont ouvertes".

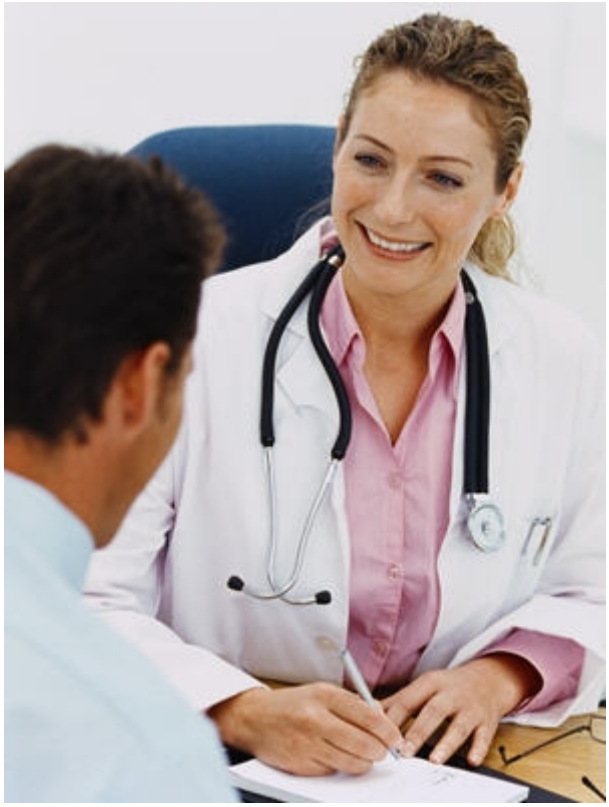
Qui peut délivrer ce document ?



En principe, la visite médicale pour obtenir un certificat de non contre-indication à la pratique sportive n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. © Getty Images

Tout médecin est habilité à rédiger ce type de document : votre médecin généraliste, un médecin du sport (le plus compétent en la matière pour vous orienter vers tel ou tel sport en fonction de vos capacités), voire un médecin du travail... Chaque année, si vous souhaitez renouveller votre licence, il faudra vous plier à un examen. Pour les non-licenciés, sachez que le certificat est en général valable 4 à 6 mois après sa délivrance.
Le montant de la consultation n'est, en principe, pas remboursé par la Sécurité sociale. Il s'agit en effet d'un acte de prévention, qui ne relève pas de l'assurance maladie. Mais, dans les faits, la demande de certificat se fait souvent à l'occasion d'une visite chez le médecin pour des pathologies diverses. Du coup, le médecin aura recours à votre Carte Vitale ou vous fera une feuille de soins pour que vous soyez remboursé. Si vous allez le voir uniquement pour le certificat, il peut aussi, s'il est complaisant, faire passer cette visite comme une visite "classique" pour que le montant de la consultation soit pris en charge. Mais sachez que rien ne l'y oblige.

En quoi consiste l'examen ?



Une consultation sérieuse commence toujours par une discussion autour de vos antécédents médicaux, de votre pratique sportive passée... © **Getty Images**

**Une consultation sérieuse comporte plusieurs étapes.**

**Préalablement, le médecin vous posera des questions concernant vos antécédents médicaux et chirurgicaux, ainsi que les éventuelles maladies de votre famille. Il discutera aussi avec vous de votre pratique sportive passée : avez-vous ressenti des douleurs à certaines occasions ? Avez-vous connu des problèmes d'entorses, de fractures... ?**
**Le médecin s'attache à détecter d'éventuels symptômes à l'effort comme un essoufflement, une douleur à la poitrine, au cœur... qui peuvent intervenir dès que, par exemple, vous montez un escalier.**

**Autres interrogations : Etes-vous à jour dans vos vaccinations ? Avez-vous récemment effectué des analyses de sang ou des radiographies ?**

Quelles parties du corps sont auscultées ?

Auscultation du cœur, prise de la tension artérielle : des étapes essentielles pour un bon bilan de santé. © **Getty Images**

**Une fois cette discussion terminée, le médecin passe à l'examen clinique. Il va vous mesurer et vous peser pour détecter un éventuel surpoids. Place ensuite à la vérification de l'acuité visuelle et sonore.**
**L'un des éléments les plus importants de la visite est l'auscultation du cœur. Généralement, le médecin vous demandera de réaliser 30 flexions en 45 secondes (c'est ce que l'on nomme le test de Ruffier). A l'issue de cet exercice, il contrôlera immédiatement votre fréquence cardiaque et votre pouls (qu'il reprendra aussi après une minute de repos pour voir si votre cœur régit bien à l'effort, s'il ne s'emballe pas).**
**La tension artérielle est également mesurée pour détecter une éventuelle hypotension (préjudiciable pour la pratique de sport où on reste debout longtemps) ou hypertension (les sports intensifs et "violents" sont à déconseiller, privilégier l'endurance).**
**Le médecin portera une attention particulière à votre appareil respiratoire en vue de déceler de l'asthme.**

**Autres étapes du bilan de santé : l'auscultation des articulations des chevilles, genoux ou épaules ; la palpation des tendons (notamment le tendon d'Achille, fortement sollicité dans de nombreux sports) et de la colonne vertébrale (des cervicales aux lombaires).**

Examens complémentaires

Certains sports, comme le parachutisme, exigent qu'une attention particulière soit apportée à l'examen des oreilles. **© Getty Images**

**Des examens spécifiques peuvent être effectués en fonction du sport pratiqué : examen des oreilles par exemple si vous êtes un amateur de sports nautiques (natation, plongée...) ou de sports d'altitude (parachutisme, parapente, alpinisme...) ; examen des dents (pour les sports de combat : boxe, taekwondo)...**

**Selon les résultats des premiers tests cardiaques, articulaires... le médecin peut aussi ordonner des examens complémentaires, comme un électrocardiogramme ou un bilan radiologique.**

**En ce qui nous concerne, n'oubliez pas, pour vos visites médicales que ce soit pour non contre indication à une pratique sportive ou bien pour le suivi des sportifs de haut niveau, nous avons signé une convention avec le CRBMS (Centre Régional de Biologie et de Médecine du Sport) afin de vous faire profiter de tarifs avantageux et surtout de regrouper en un seul lieu tous les tests à faire.**
**Tél :** **04 93 18 08 98**
**Mail :** **secretariat@crbms.org**
**Site :** **http://www.crbms.org**